**Rapport d’auto-apprentissage**

**Question :**

**Objectif :** Travailler notre zone de risque et notre zone de panique de notre profil MBTI en anglais

**Ressources :**

* Exercices fournis par les cours MBTI

**Activités :**

Nous portons beaucoup d’importance au développement de nos zones de risque et de panique de nos profils MBTI. Pour cela, nous avons utilisé la liste d’exercice fournie lors des séances MBTI que nous avons appliqué en Anglais. Nous avons au maximum dirigé les exercices choisis sur notre projet, que ce soit sur le vélo en général ou plus précisément sur le casque. Dans les cas où ceci nous était impossible, nous en avons profité pour appliquer les exercices à notre groupe projet. De plus, nous avons mis en place un système de points au sein de notre groupe, chaque prestation d’un membre se verra attribuer un certain nombre de points (en fonction du risque pris, de la difficulté de l’exercice, du niveau d’anglais de la personne…). L’idée étant que la personne ayant le plus de points à la fin de l’année se voit remettre une récompense par les autres membres du groupe.

**Résultat :**

Les exercices ont été très difficiles à réaliser en début de séance, car il n’est pas très agréable de travailler sur les zones qui nous mettent mal à l’aise. Cependant, nous avons constaté des progrès au fur et à mesure de la séance. Ces exercices semblent simples sur le papier mais ils nous mettent dans une zone d’inconfort car nous ne réagissons pas selon nos préférences. Le système à points est encourageant car il nous pousse à réussir les « défis ». Cela est motivant pour la suite.

**Remarque personnelle :**

**Arthur :**

Expérience très désagréable. Je ne sais jamais comment réagir quand quelqu’un se confie à moi ce qui me pousse soit à faire des blagues, soit à ne pas avoir un comportement adapté à la situation. Je pense que c’est pour cela que les gens ont du mal à se confier à moi mis à part les personnes très proches de moi et avec qui je partage une grande confiance. Dans cet exercice, je devais montrer mon intérêt pour la vie personnelle des membres de mon groupe mais ils ne l’ont pas ressenti, au contraire.

**Christopher :**

Dire ce qui ne vas pas sur le vif est une chose très difficile pour moi car j’ai du mal à savoir si le problème vient de moi ou de lui, et comme je suis un (- +) ça m’énerve de me dire que le problème vient de moi donc, comme j’ai une certaine estime de moi, je me mets en position de victime et je fais croire que le problème vient de lui alors qu’en vrai, le problème peut venir de cette personne mais comme je joue la victime et qu’en plus, je ne veux pas la blesser, je boude. Je suis une huître qui se referme dès qu’on me tient tête.

**Brunelle :**

Cela a été difficile car j’ai dû mal à décrire des choses de manière sans entrer dans les détails. Il faut que j’aille puiser dans mon imagination pour avoir quelques idées se détachant de la réalité. Cependant, quand l’atmosphère est détendue, je trouve que c’est facile pour moi car j’arrive rebondir sur ce que disent les autres. Hormis, quelques mots de vocabulaire manquants, j’ai réussi à m’exprimer assez facilement et à dire tout ce que je voulais. J’ai réussi à détourner mes phrases pour pouvoir me faire comprendre sans réfléchir trop longtemps. Je trouve que j’ai de plus en plus de facilité à participer à des conversations en anglais qu’avant. Je comprends mieux ce que disent les autres personnes même si je n’arrive pas encore à bien distinguer tous les mots avec les différents accents. Je pense que c’est une chose que je dois vraiment travailler par la suite pour accélérer ma progression en anglais. En conclusion, je trouve que ces petits exercices me mettent en confiance et me permettent de me libérer de la pression que je pouvais ressentir dans le passé quand je travaillais en anglais.

**Estelle :**

J’ai trouvé l’expérience très sympathique ! En plus de me faire travailler mon anglais oral, j’ai pu expérimenter mes zones d’inconfort. Il m’est très difficile de parler en détails de mes sentiments, alors le fait que cela concerne un moment « sans risque » de ma journée (le petit déjeuner, le trajet dans le tram, la dégustation rituelle de mon thé,..) m’a permis de le faire plus aisément. J’ai encore un peu de difficultés à exprimer certaines choses car j’ai la sensation qu’elles peuvent être blessantes. Or je sais que certaines personnes sont moins sensibles que d’autres, alors je me tourne plus vers eux si j’ai besoin d’exprimer une critique. J’ai compris que certaines personnes sont plus à même de comprendre sans le prendre personnellement comme je pourrais le faire, et donc je m’emploie à formuler de manière constructive un problème qui me tient à cœur, plutôt que de m’emporter contre une personne qui pourrait être touchée.  
Pour conclure, je pense que ces petits exercices sont très constructifs et me permettent de toucher du doigt des zones qui ne sont plus si effrayantes que cela.

**Equipe apprenante :**

Team Building + anglais = l’objectif de cet exercice.

Outre le travail d’improvisation, et le travail sur l’oral, Arthur nous a confié un secret qu’il se fera une joie de raconter pendant l’entretien.

Nous avons mis en lumière les points sombres de chacun. (Super phrase poétique) les zones d’inconfort qui peuvent survenir. Nous savons maintenant comment « les gérer » « les prévoir » « les éviter » et surtout, « les travailler » pour s’améliorer et devenir un manager, capable de se comprendre pour mieux comprendre les autres. Le fait d’attribuer des points dès que l’on fait des activités en anglais permet d’instaurer un objectif symbolique, un sentiment de compétition au sein du groupe porteur de motivation et d’espoir.